

Galletas Integral para el Desayuno

Sirve: 24 Porciones

24 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Agua (potable)		2 Cdas
azúcar morena		2 tzas no compacta
Avena		2 1/2 tzas
Harina integral, blanca, de uso múltiple, fortificada (blanqueada)		2 tzas
Harina integral, granos enteros		2 tzas
Levadura en polvo, agentes gasificantes acción doble		1 Cda

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	299
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	N/A
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	45 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	64 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Bicarbonato de sodio, agentes gasificantes	1 cda
Sal de mesa	1 cda
Canela, molida	1 1/2 cda
Aceite, de soja, de ensaladas o de cocinar	1 taza
Compota de manzanas, enlatado, azucarado, sin sal	1/2 tza
Huevos	5 grandes
Extracto de vainilla	1 1/2 cda
Pasas, sin semilla	3/4 tza compacta
Arándanos, enteros, cortados (producto seco)	1/3 tza
Nueces, Inglesas	1/4 tza trocitos

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F para un horno convencional, o a 325°F si utiliza un horno de convección. Engrase o forre las bandejas para hornear galletas con papel de pergamino.
 2. En un tazón grande (no es necesaria una batidora eléctrica), mezcle la avena, la harina, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, sal y canela. Abra un hueco en el centro y coloque ahí el aceite, compota de manzana, agua, claras de huevo y vainilla. Mézclelos hasta que queden bien mezclados. Incorpore las pasas, los arándanos secos y las nueces.
 3. Haga las galletas utilizando una cuchara de servir No. 16. Coloque las galletas en las bandejas de hornear galletas preparadas, separándolas 2 pulgadas de cada una y aplánelas bien con las manos mojadas. Estas galletas no se aplanarán mucho durante la cocción.
 4. En un horno precalentado, hornéelas por 8 minutos para obtener galletas suaves. El truco está en hornearlas un poquito menos y el resultado es una galleta suave y empastelada, que les encantará a los estudiantes.
- Origen:** Idaho State Department of Education, Child Nutrition Programs